

栄養部通信

平成28年
11月号

世界の料理

旭川圭泉会病院栄養部



- 3日(木) 文化の日 A食 天井
B食 ほたてご飯
23日(水) 勤労感謝の日
A食 五目ご飯
B食 鮭寿司
28日(月) さわやか ケーキバイキング

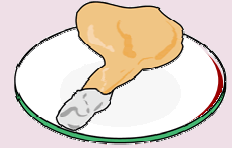
※食種・形態によって異なります。

鍋の日

冬に向かい鍋物がよりおいくなる季節のアピールと、家族で鍋を囲んでだんらんを楽しんでもらおうとの願いをこめて11月7日が鍋の日と制定されました。

鍋は色々な食材が入るので、栄養バランスも良く冬は身体もあたたまります。

インド



◎タンドリーチキン

鶏肉を串にさしてタンドゥールと呼ばれる壺釜で焼いた物です。インド料理の定番の一つでもあります。

ヨーグルト、塩、胡椒、ウコンなどの香辛料などに肉を半日ほど漬け込んだ後、香ばしく焼きあげます。

肉は、主に骨付きのまま使用しますが、骨のない同様の料理としてチキンティッカがあります。

タンドリーチキンは北部で親しまれている料理で、もともとは王朝料理であったものが広まりました。インドのタンドリーチキンが赤いのは、スパイスのせいもありますが食紅を加えてより赤みを出しているためです。

アンチエイジング ~おやつ~

・ナッツ

ナッツは美容の強い味方です。アーモンドやクルミなどを食べれば満腹感も得られます。ただし、食べすぎには注意しましょう！

・チョコレート

ダークチョコレートは繊維をたくさん含んでいるので腸内環境にいいという説があります。

ちょっとつまむだけで「おやつを食べた」という満腹感が出てきます。

ただし、ナッツ同様食べすぎには注意しましょう。

・焼きリンゴ

秋においしくなってくるりんごはそのまま皮ごと食べてもOKです。でも、たまにはひと手間くわえて焼きりんごにしてみてもどうでしょう？

ただし、砂糖をドバツと入れてしまうと味も甘ったるくなりカロリーも大幅にアップするので要注意です。

自分のお気に入りのおやつを見つけるのもよし、いくつかのおやつでローテーションを組むのも飽きにくくなっていいかもしれませんね。

手打ちそば四段に合格しました

9月24日・25日新得町で行われた手打ちそばの四段位認定試験に栄養部職員2名が挑戦しました。四段に合格する為に、以下の基準が設けられています。

そばの量は1500g(そば粉1400gつなぎ100g)。

- ①そば打ちが40分以内に終了している。
- ②そばの切り揃え率が90%以上である。
- ③そばを持ち上げても25cm以上につながっている。
- ④打つ姿勢が堂々と落ち着いており、品格がある。
- ⑤周囲へのそばのこぼれがなく、道具や衣服、身体の汚れが全くない。また、道具の始末が完璧である。



栄養部では、バイキング給食の一環として手打ちそばの実演を行っています。そば打ちを間近で見たいなどご要望があれば、是非お声かけください。